

MANEJAR EMOCIONES INTENSAS

Hoja de habilidades para cuidadores

Todas las emociones que experimentamos pueden, en algún momento, llegar a sentirse con mucha intensidad, y eso puede llevarnos a reaccionar de determinadas maneras. En el video, nuestro amigo erizo estaba sintiendo mucha rabia y tristeza, salió corriendo y se puso a llorar. Sin embargo, aprendió que cuando estas grandes emociones se apoderan de nosotros, lo mejor que podemos hacer es agarrar algo relajante, como los artículos que hay en la mochila de autocuidado del erizo, que nos ayuden a sentirnos mejor. Estos artículos relajantes pueden ayudarnos a regresar al momento presente. Cuando disminuya la intensidad de nuestras emociones, podremos elegir mejor cómo manejar los momentos difíciles.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- Todos sentimos emociones fuertes e intensas de vez en cuando.
- Todos tenemos el impulso de reaccionar ante las emociones fuertes e intensas. La clave es aguantar el impulso hasta que disminuya la intensidad de los sentimientos.
- Los sentimientos intensos se pueden controlar, al utilizar nuestros cinco sentidos (vista, oído, gusto, tacto y olfato) para conectar con el momento presente.

Practicar las habilidades

- Valide la experiencia emocional de su hijo. Ayudar a los niños a sentirse escuchados y comprendidos es fundamental cuando se trata de manejar las emociones.
- Cuando surja la oportunidad, modele cómo usted utiliza alguna estrategia para sobrellevar emociones intensas. Cree su propio kit de autocontrol en el que se consideren los cinco sentidos y muéstreselo a su hijo.
- Elogie a su hijo con frecuencia, de manera consistente y en el momento cada vez que utilice una estrategia para manejar una emoción intensa o un impulso. Utilizar elogios específicos es la mejor manera de moldear los comportamientos que quiere ver. Usted podría decir:



“Veo que te sentías abrumado, y me gusta cómo estás trabajando para controlar esos sentimientos intensos”.

“Me encanta cómo usas tu pelota antiestrés para ayudarte a manejar los sentimientos intensos”.

Comience con esto →

- Antes de apresurarse a resolver los problemas de su hijo para ayudarlo a deshacerse de sus sentimientos intensos, empiece por validar sus emociones. Escuchar y reflexionar juntos sobre lo que su hijo está experimentando emocionalmente lo ayuda a sentirse comprendido y le recuerda que está bien sentir emociones. También hace que comience el proceso de aprender a sobrellevar esa emoción.
- Cuando su hijo se encuentre en un lugar tranquilo, piensen en algunos objetos que podría utilizar para que lo ayuden a manejar los sentimientos intensos, así como en algunas actividades que podría realizar cuando se sienta abrumado, para ayudarlo a sobrellevar esa intensidad. Tener un plan y un espacio designado hace más probable que su hijo utilice estas habilidades.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su hijo para crear un kit de autocontrol que lo ayude cuando experimenta sentimientos intensos.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

¿Qué hay en tu kit de autocontrol?

Piensa cómo hacer un kit de autocontrol. Busca y reúne cosas que encuentres en tu casa que puedan ser relajantes para cada categoría.

Recuerda que sentir emociones intensas es normal y puede hacernos sentir que necesitamos reaccionar de alguna manera. Utilizar los cinco sentidos puede ayudarnos a atravesar esa ola de intensidad y elegir de mejor manera qué hacer a continuación.

- 1 Encuentra una bolsa pequeña que pueda caber en tu mochila y que sea fácil de transportar (por ejemplo, un bolso pequeño, un estuche para lápices o una bolsa Ziploc).
- 2 Elige uno o más artículos favoritos de cada uno de los cinco sentidos para agregar a tu kit (o manténlos en un lugar cercano y de fácil acceso).

5 sentidos	Algo que me calma o me relaja:	¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias:
		<ul style="list-style-type: none">• Colores calmantes• Un paisaje relajante• Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o de un lugar que quiero visitar
		<ul style="list-style-type: none">• Escuchar sonidos de lluvia o del mar• Grabaciones de chistes o humoristas divertidos• Música alegre o relajante
		<ul style="list-style-type: none">• Loción de manos con un aroma agradable• Un pequeño frasco de perfume• Una vela aromática
		<ul style="list-style-type: none">• Trozos de tu dulce favorito u otra golosina, goma de mascar, mentas
		<ul style="list-style-type: none">• Un listón o tela suave• Un pequeño pompón o cojín• Una pequeña pluma• Una pelota antiestrés• Slime